



Camarão com Guacamole de Manga



Ingredientes

- 500 g Camarão de Moçambique Médio 48/64 Pescanova
- 1 manga; 1 pêra abacate
- 1 cebola roxa; 1 dente de alho
- 100 g tomate cereja
- 20 g coentros; 1 limão
- 1 saco salada ibérica
- 1 pão saloio
- azeite; sal e pimenta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
369 Kcal	40 g	22 g	14 g

Preparação

Preparação do guacamole:

1. Corte a manga e o abacate aos cubos para dentro de uma tigela e regue com sumo de meio limão e azeite. Depois pique a cebola e os coentros e junte ao preparado anterior, misture cuidadosamente.
2. Corte o tomate em quatro, junte ao preparado e tempere de sal e pimenta. Reserve.

Camarão:

1. Descasque os camarões, deixando a cabeça. Coloque numa assadeira e regue com azeite. Tempere de sal e pimenta e sumo da outra metade do limão.
2. Leve ao forno aprox. 10 min.
3. Por fim, torra as fatias de pão e raspe o alho nas torradas. Sirva o camarão com o guacamole sobre as torradas e acompanhe com salada.

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
Médio 48/64**

800 g



**Camarão
Moçambique
22/34**

400 g



**Camarão
Moçambique
Cozido 30/40**

500 g



**Camarão
Moçambique
Grande 32/48**

800 g